

Rezept

Apfel-Möhren-Salat

Ein Rezept von Apfel-Möhren-Salat, am 15.12.2025

Zutaten

2 EL	Rapsöl	3-4 EL	frisch gepresster Zitronensaft
4 EL	Apfelsaft		Pfeffer
	Jodsalz	2	mittelgroße Möhren
2	Äpfel		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Öl, Zitronen- und Apfelsaft in einem Schüttelbecher miteinander vermengen und mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken.
2. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Die Äpfel waschen, vierteln und ohne die Kerngehäuse etwas größer als die Möhren raspeln. Möhren- und Apfelraspel zügig in einer Schüssel mit dem Dressing mischen, da der Apfel sonst braun wird.